

“からだ”について正しい知識を身に付けよう！

# 女子アスリートに 知っておいてほしいこと

## 第2回 生理痛って軽くできるの？ ～生理の量を減らすことってできるの？～

日本陸上競技連盟医事委員会がトップクラス的女子選手を招いて、からだやその成長について対談する企画の第2弾。今回は、数々の国際大会出場歴を持つ短距離の市川華菜選手(ミズノトラッククラブ)をゲストに、生理痛をテーマにした内容をご紹介します。

構成／日本陸上競技連盟医事委員会  
塚原由佳 (委員／早稲田大学スポーツ科学研究科)  
難波 聡 (委員／埼玉医科大学産婦人科)  
鳥居 俊 (副委員長／早稲田大スポーツ科学学術院)  
山澤文裕 (委員長／丸紅健康開発センター)  
写真／椛本結城、ミズノ

女子選手の皆さんのなかには、試合中の生理痛や出血量に悩んだり、生理中にユニホームを着ることに抵抗があったりする方は少なくないのではないでしょうか？

実は4×100mRと4×400mRで日本記録を持っているミズノトラッククラブ所属の市川華菜選手もその一人でした。今回、彼女がどのように月経(生理)の症状と向き合い、克服してきたかを話していただきました。

——市川選手はもともと、月経(生理)がきつかったのでしょうか。

**市川** 小学校の5年生で初めて生理がきました。その後、高校に上がって痛みがひどくなりました。生理前1週間から頭痛があり、生理中は腰痛・腹痛がひどかったです。本当に痛みがひどくて、立てなくなるほどつらかったです。

——そのときはどのように対応していたのでしょうか。

**市川** 親に相談し、痛みがひどいときはロキソニンやパファリンなどの市販の痛み止めを月に2～3錠飲んでいました。でも、高校生のときは痛いのが当たり前だと思っていました。そして大事な試合と生理がかぶらないように祈っていました。実際、高校3年のときは地区大会の日に生理が重なり、ベストパフォーマンスを出せませんでした。

——生理の周期とパフォーマンスの関係は、どのように感じていましたか。

**市川** やはり生理前、生理中は調子が良くないです。トレーナーさんからもこの時期は股関節回りの硬さを指摘されました。生理が終わって数日後のパフォーマンスが、個人的には一番いいと感じています。

——ちなみに生理の量で悩んだことはありましたか。

**市川** 生理が始まって3日目までは量が多く、いつも夜用のナプキンを着用していて嫌でした。多い日は1日7、8回はナプキンを交換していました。



▲15年北京世界選手権では4×400mR日本記録樹立。生理痛に悩む選手に対しては「悩まずに相談することが大切」と説いてくれた

タンポンを使用したこともあるのですが、なんだかおなかに力が入らない気がして、とても抵抗感がありました。——そのようなときは試合ではどうされていましたか。

**市川** 走る直前に薄いナプキンを当てて、走り終わったら夜用をまた着けるようにしており、とても面倒でした。——症状は年齢とともに変化しましたか。

**市川** 24歳くらいから、さらにひどくなりました。出血量はさほど増えていなかったのですが、なぜか生理の1週間前くらいになると体もかなり熱っぽく感じるようになって、練習量も調整せざるを得ない状態でした。生理中の持久練習、特に冬期練習で行うメニュー、例えば300m×10本や長い階段を何本も昇るなどの有酸素系練習だと途中からおなかのものがすごく痛くなってしまいました。そうするとなかなか立ち上がれなくなるので、休みをとにかく多くして、練習を何とかこなしていました。股関節回りの筋肉も硬くなっていました。

——その状況を誰かに相談しましたか。

**市川** 練習量の調整もあるのでコーチには相談していました。——産婦人科など、医師に相談したことは？

**市川** 産婦人科は、どうしても妊婦さんが行くイメージがあり、抵抗がありました。

——それで結局、どうされたのですか。

**市川** しばらくは前みたいに祈るだけでしたが、疲労からくるのか、小さなケガも多くなってきました。そして日本陸連の合宿で医事委員の先生に相談しました。

——そのとき、どんなアドバイスをもらえましたか。

**市川** 低用量ピルといわれる薬で、量を減らしたり、期間をずらしたりできるから、スポーツ選手を診ている婦人科を受診してみたらどうかと、アドバイスをいただきました。

——それからすぐに受診を？

**市川** はい。合宿から帰ってきて、地元の産婦人科を受診しました。診察とエコー検査を行い、低用量ピルを処方してもらいました。

——それでどう変わりましたか。

**市川** 痛みは翌月から半分になりましたね。(出血)量も減りましたし、生理の期間も短くなり、パフォーマンスも良くなりました。何よりも、生理中でも普段と変わらず練習ができるようになりました！

——逆に内服して悪かったことは？

**市川** 特に体重が増えたりなどはしませんでした。

——いつまで低用量ピルを内服していたのでしょうか。

**市川** 2015年の北京世界選手権までだと思います。その後は内服しなくても、量も痛みも落ち着いてきました。

——それは良かったですね。実際、市川選手のような悩みを持っている選手はいると思いますが、彼女たちへ何かメッセージはありますか。

**市川** 悩まずに相談することですね。私も親や先輩アスリートに病院に行った方がいいよ、ドクターに相談した方がいいよとアドバイスをもらいました。あとは自分でも解決策を調べてみることを。改善する手段はあるということをお伝えたいです。



●対談ゲストProfile  
いちかわ・かな◎1991年1月14日、愛知県生まれ。岡崎城西高(愛知)→中京大→ミズノ。高校時代から全国大会決勝レベルでの活躍を見せ、大学入学後にさらに成長。2010年世界ジュニア選手権(現U20)では、日本人女子として初めてとなる200m決勝進出を果たす。日本代表ではリレーメンバーとしても活躍し、12年ロンドン五輪、14年アジア大会、15年北京世界選手権に出場。4×100mR(2011年)、4×400mR(15年)共に日本記録樹立時のメンバーである。

### 対談後記...

～スポーツドクターからのアドバイス～

#### 難波 聡(婦人科)ドクターの解説

##### 恥ずかしがらずに相談を

女子選手では排卵や月経(生理)の前後に体内のホルモン濃度が変わりますので、どうしても体調の波が生じてしまいます。まして、月経痛がひどかったり、出血量が多かったりする選手は大変です。低用量ピルは、そうした症状を軽減する上でとても有効な薬剤です。ジュニアの選手でも問題なく内服できます。産婦人科でぜひ気軽に相談してみてください。内診に抵抗がある場合には、そのように伝えれば必ず配慮してくれますから、ご心配なく。

#### 鳥居 俊(整形外科)ドクターの解説

##### 祈るだけではなく対処を

月経中の強度の高い練習では腹筋や背筋が強く働き腹圧が高まるため、子宮を刺激して月経時痛がよりつらくなるのでしょうか。また、骨盤内の充血で骨盤を支える筋(骨盤底筋群)への負担が強くなり、股関節周囲の筋が硬くなるのでしょうか。そのため、結果として動きが小さくなってしまったり、パフォーマンスが下がったりしてしまうのだと思います。大事な試合に重ならないように祈るだけでなく、うまく薬を使って症状を軽くしたり、時期をずらせてもらうと良いでしょう。

▶高校時代から実業団入り後も生理痛に悩まされてきたという市川選手。適切な診断を受け、処方薬を服用することで改善されたという

